

三十八歲的美國婦女海莉思，創造了『有我就不同，一分鐘的藍絲帶頒獎儀式』，表達對人們的讚美汗感謝。

今天老師發給我們一個人三條藍絲帶，告訴我們找到三個能表達感謝的人，把藍絲帶頒給他，我想要把三條藍絲帶分別送給爸爸、媽媽、和我我的好朋友，對他們表達感恩和讚美。

當我把藍絲帶送給媽媽時，她說想將這條絲帶轉送給阿公，感謝他每天照顧失智的阿嫲。當爸爸收到藍絲帶時，他說我想掛在檯燈上，記住你對我的感謝和讚美。隔天我到學校送給我的好朋友，他說我也正想把藍絲帶送給你哩。

我也最想收到家人的藍絲帶，因為就是代表滿滿的鼓勵和讚美。我覺得這個活動很有趣，也很有意義。因為可以讓收到的人覺得被讚美，被肯定，被尊重，讓人充滿自信，更肯定自己，用實際的行動表達真心。

動滋動滋跳起來

607 蔡宥安

一年一度的體表會又開始了，轉眼間來到了小學最後一次的體表會，大家都非常興奮。

我們的表演節目是大會舞，因應疫情防疫推廣，我們跳了一首洗手舞，沒想到曲目是 Baby shark 和 ppap 時，我們都很傻眼，覺得太難了，在練習時也滿懷無奈，還被指導老師教訓了一頓，大家的心情都很沮喪。但經過幾次練習之後，大家越跳越熟練，也越跳越起勁，老師也很欣慰，我們也非常有成就感，希望不會忘記節拍和舞步，在表演當天發會最佳的實力。

練習了兩三個月，終於來到表演當天，我既興奮又緊張，但想起老師曾經說過：『結果並不重要，只要在練習的過程中盡心盡力，那是大家一起努力過後的美麗回憶』。沒想到我的心情突然輕鬆了起來，嘴角也微微揚起，此時老師也喊著叫大家倒走廊上排隊，全班戴上藍色的口罩和手套，準備上場表演，但看到台上的校長和主任，又不禁緊張起來，但我們還是賣力的完成表演，大會舞總算圓滿結束。體表會結束後，讓我覺得時間過得好快，看著學弟、學妹表演的身影，好像自己昨天才剛是踏入學校一年級的新生，也回想起以前所發生的有趣事情，真是令人回味無窮。